Opłata pocztowa opłacona ryczałtem.

ROK XLVII. WE LWOWIE, 15 GRUDNIA 1930. Nr. 12.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

SOKÓŁ

MIESIĘCZNIK

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ" W POLSCE.

Prenumerata roczna 7 zł. — półroczna 3·50 zł. — Numer pojedynczy 1 zł.

Adres Redakcji i Ekspedycji: Lwów, ul. Sokoła 7. — Administracja: Warszawa, Szopena 3.

Dr. Marjan Wolańczyk.

OJCIEC SOKOLSTWA.



Dh Adam Zamoyski, prezes Związku.

Każda epoka odznacza się nietylko układem społecznych wartości — ona zarazem, a bardziej widocznie, ujawnia się przez działających ludzi. Ludzie ci reprezentują dwie kategorje — destruktorów i konstruktorów, bo takiemi były zawsze ludzkie jednostki, znamienne tylko powtarza się zjawisko, że w instytucjach godnych życia, potrzebnych, zjawiają się zawsze — jak to stwierdza historja kultury, — konstruktorzy, ludzie twórczy, którzy tem silniejszą stanowią indywidualność im gorsze dla danej instytucji panują warunki. Występuje tu na widownię jawna opieka Życia, tem chroniąca właśnie potrzebne instytucje, że obdarza je silnemi jednostkami, zdolnemi przeciwstawić się wszelkim zakusom rozkładczym.

Zbyteczne byłoby rozwodzić się nad tem, że Sokolstwo jest instytucją właśnie jedną z tych potrzebnych, instytucją krzewiącą zdrowy kierunek wychowania fizycznego narodu. Zrozumiała to ludzkość cała, gdy w okresie powojennym zainteresowała się gwałtownie ćwiczeniami cielesnemi, gdy w tem zbyt gwałtownem zainteresowaniu popadła w liczne błędy, kierując ruch sportowy, jako jeden z przejawów tego wychowania często na całkiem błędne drogi. Ta ze wszech miar potrzebna instytucja — Sokolstwo, — znalazła się w Polsce po zmaganiach wojennych w strasznem położeniu, zdawało się chwilami, bez wyjścia. Polska jako państwo wskrzeszone musiała i musi przechodzić wewnętrzny ferment z tego głównie powodu, że Naród rozdzielony kordonami, chował pod wpływem polityki

zaborców odmienne typy charakterów i charaktery te pogłębione przez pokolenia, nie mogły szybko zestroić się w jedną całość w procesie zcalania się. Stąd wypłynął ferment, w którym cały szereg placówek społecznych, dźwigających w czasach niewoli na swych barkach polskość, chwiał się, upadał; powstawały w to miejsce nowe i coraz to nowsze instytucje, mniej lub więcej trwałe, zależnie od tego czy miały podstawę do wytrwania różnych wstrząsów, jakim muszą ulegać. Przewracały się i upadają nawet banki t. j. instytucje oparte na najsilniejszym czynniku — pieniądzu — tem łatwiej więc mogą upadać zrzeszenia, oparte jedynie na idei, do których należy i Sokolstwo.

Potrzebną tą instytucją zaopiekowało się Życie, dając kierownictwo owej placówki w ręce obecnego prezesa dha Adama Zamoyskiego, wybitnej jednostki w tym właśnie kierunku, że umiał prezes przejrzeć trzęsący się grunt i odpowiednio przeciwdziałać utonięciu Sokolstwa w fermencie powszechnym.

Dh Adam Zamoyski przejrzawszy należycie grunt, na którym zapadają się liczne, dawne organizacje, zabezpiecza odrazu byt Sokolstwa w ten sposób, że utrudnia mu możność utonięcia; dlatego też zazębia naszą organizację o podobne w świecie i rzucając na szalę cały wpływ Swej osoby wprowadza Sokolstwo do Związku Słowiańskiego, (który musiał dopiero stworzyć) i do Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej, przez co uczynił z Sokolstwa organizację o charakterze światowym, a zatem pewniejszą w ostaniu się. Wyszliśmy dzięki temu z ciasnych ram organizacji, kończącej się na granicach państwa, a ponieważ Sokolstwo ma swoje skupienia poza granicami, umocniły się przez to samo warunki istnienia naszych ognisk poza Polską. Pierwsze ogniwo zostało zatem zaczepione ale należało jeszcze naszą przynależność do Federacji gimnastycznej poprzeć argumentami, że rzeczywiście jesteśmy tem tow. gimn. t. j., że uprawiamy gimnastykę, a właśnie w tej dziedzinie było najgorzej. Trzeba było zatem fakty te stworzyć. I oto rozpoczął się trudny i żmudny proces poruszenia naszych Gniazd, zachęcenie ich do ćwiczeń, aż przy silnem poparciu Prezesa i zrozumieniu tej misji przez obecnego naczelnika Jana Fazanowicza rozpoczęły się wyjazdy poza granice Polski; poszedł cały szereg występów gimnastycznych i przekonał świat, że gimnastykę uprawiamy i zbieramy nawet uznanie za jej efekty zewnętrzne.

Staliśmy się członkiem wielkiej rodziny gimnastycznej, uznani przez oficjalne czynniki rządzące, jednak dh Adam Zamoyski, chcąc to stanowisko wzmocnić, zacieśnia więzy między Sokolstwem a poszczególnymi członkami tej wielkiej rodziny światowej i rozpocznie cały szereg oficjalnych wizyt wśród różnych narodów w dniach ich uroczystości. Prezes bądź sam, bądź z drużyną gimnastyczną czy reprezentacyjną śpieszy wszędzie, rzuca każdemu narodowi upominek imieniem Sokolstwa i stąd mnożą się liczne plakiety, posągi, wieńce, a na wszystkich wyryte miano „Sokolstwo Polskie“, dotąd niesłyszane jeszcze w świecie, a utrwalające naszą przynależność do Federacji gimnastycznej.

Kiedy to się stało, kiedy zostały ustalone pierwsze zręby dla Sokolstwa w świecie, zwrócił się dh Adam Zamoyski do wnętrza samej organizacji w kraju, organizuje największy z dotychczasowych zlot w Poznaniu, na zlot ów spieszą już nie tylko tysiące naszych druhów, przybywają drużyny innych narodów, by jak równi z równymi oddać hołd idei wychowania fizycznego; staje do ćwiczeń drużyna francuska i włoska, a przypatrują się prócz samej Polski delegaci kilkunastu narodów, którzy nauczyli się i dowiedzieli, że Sokolstwo to nie tylko tow. gimnastyczne ale i kultywator drugiego działu oświatowo-kulturalnego, czego dowody złożył w wielkim alegorycznym obrazie „Zaślubiny Wisły z Bałtykiem“. W uznaniu za tę pracę padły ważkie upominki dla Sokolstwa naszego, wśród których wybijały się dary J. Król. Mości Aleksandra I, i Jego Król. Wysok. X. Yorku i Pana Prezydenta Republiki francuskiej i Republiki Czechosłowackiej. — Upominki te są dowodem, że Sokolstwo polskie już zapisane u obcych narodów — nie jest im nieznane, owszem cieszy się nawet pełnem uznaniem.

Nie możemy się spierać czyja w tem wywalczeniu stanowiska światowego Sokolstwa zasługa; wszyscy wiemy dobrze, że to pociągnięcia obecnego prezesa Związku dha Adama Zamoyskiego. Nie możemy się tutaj rozpisywać dłużej. Wierniejszy obraz prac tego niestrudzonego Ojca Sokolstwa mieści się w „Stanicy“, wydanej przez Dzielnicę Śląską, a omawiającej bliżej szereg zagadnień i zasług, chcemy tylko przytoczyć, że w okresie ostatnich dwu lat może się Sokolstwo poszczycić takiemi faktami jak: udział pierwszy w Olimpiadzie, nawiązanie bliższego kontaktu z Sokolstwem w Ameryce, wzięciem udziału w uroczystościach Paryża, Pragi, Algieru, Orleanie, Belgradzie, Anvers, Luxemburgu, że Sokolstwo ratowało honor Polski na pogrzebie marszałka Focha, urządziło zlot w Poznaniu, — a za to wszystko otrzymało uznanie prócz nagród wyżej wymienionych: błogosławieństwo Ojca św. w czasie zlotu w Poznaniu, sztandar sokoli otrzymał order św. Sawy w Belgradzie, a złoty medal wychowania fizycznego, najwyższe odznaczenie Francji, Związek Sokoli polski. To wszystko stało się dzięki poparciu i osobistej interwencji prezesa Adama Zamoyskiego i Kozłówki, jako podstawy do wszelkiego rodzaju przygotowania imprez gimnastycznych; dzięki osobie prezesa, który zarówno urok swego rodowego nazwiska jak i osobiste koneksje rzucił na szalę, by Sokolstwo dźwignąć z poziomu krajowej tylko organizacji na miarę europejską.

Ta europejska miara zachowała Sokolstwo od zagłady i obecnie, gdy zbliżają się imieniny naszego prezesa, unaocznić sobie należy ile Sokolstwo Jemu zawdzięcza w swym powojennym bycie, zapoznać się należy z osobistością, która Sokolstwu włodarzy, gdyż okazuje się, że z poza statutowego kierownika odsłania się coś więcej i występuje faktyczny Ojciec Sokolstwa.

Z okazji zbliżających się świąt Pańskiego Narodzenia zasyła wszystkim członkom organizacji sokolej „Wesołych"

Przewodnictwo Związku.

DZIAŁ URZĘDOWY.

Związek.

Porządek obrad IV. Rady Związku Sokolstwa Polskiego w Warszawie w dniu 18. stycznia 1931 r.

I. Godz. 8.00. — Msza św. w kościele św. Krzyża.

Złożenie przez delegację wieńca na grobie Nieznanego Żołnierza (godzina będzie podana).

Godz. 8.45. — Składanie pełnomocnictw w Sekretarjacie Rady — w gmachu T-wa Cyklistów na Dynasach, Obożna Nr. 3/5.

II. Godz. 10.00. — Plenarne posiedzenie Rady.

a) Zagajenie, ukonstytuowanie prezydjum, przemówienia.
b) Odczytanie protokołu posiedzenia Rady z dn. 3 czerwca 1928 r.
c) Sprawozdanie Zarządu i Komisji Rewizyjnej. Wnioski.
d) Wybór Komisji Matki dla ustalenia listy kandydatów do Przewodnictwa Związku, Sądu Honorowego i Komisji Rewizyjnej.
e) Podział uczestników na Komisje: sprawozdawczo-organizacyjną, wychowania fizycznego, skarbowo-budżetową, do spraw wydziału Sokolic.

III. Godz. 12.00. — Obrady w Komisjach.

IV. Godz. 17.00. — Plenarne posiedzenie Rady.

a) Ogłoszenie ustalonych przez Komisję Matkę kandydatur.
b) Złożenie kart wyborczych.
c) Sprawozdania i wnioski poszczególnych Komisji.
d) Ogłoszenie wyniku wyborów.
e) Zamknięcie posiedzenia Rady.

V. Niezwłocznie po zamknięciu posiedzenia Rady nastąpi posiedzenie nowoobranego Zarządu Związku celem podziału czynności między członków Przewodnictwa.

Posiedzenia Rady i Komisji odbywać się będą w gmachu T-wa Cyklistów na Dynasach, przy ul. Obożnej Nr. 3/5.

Obiady będzie można otrzymać tamże.

Uczestnikom Zjazdu przysługują w drodze powrotnej zniżki kolejowe w rozmiarze 50%. Zaświadczenia na zniżki wydaje Sekretarjat Rady.

Wnioski Okręgów i Dzielnic na Radę winny być zgłoszone przed dniem 10 stycznia. Wnioski nadesłane później nie będą Radzie przedstawione.

Wszyscy uczestnicy Rady obowiązani są w myśl art. 9 Statutu Związku złożyć przed otwarciem posiedzenia Rady zaświadczenia właściwych Zarządów, stwierdzające prawo uczestniczenia w Radzie.

W myśl art. 4 Regulaminu ubiorów i odznak służbowych uczestnicy Rady winni stawić się w uroczystych ubiorach sokolich.

Zarząd Związku.

Konkurs na rzeźbę o temacie sportowym.

Instytut Propagandy Sztuki w porozumieniu z Polskim Komitetem Olimpijskim ogłasza konkurs na rzeźbę o temacie związanym ze sportem.

Celem konkursu jest dopomożenie artystom do stworzenia rzeźb, które mogły by być wystawione na Igrzyskach Olimpijskich w roku 1932 w Los Angelos, jak również umożliwienie stworzenia typu nagród sportowych o wysokiem poziomie artystycznym, które zastąpiłyby dotychczasowe nagrody, wykonywane zagranicą, a nieposiadające żadnej wartości artystycznej

W konkursie mogą brać udział wszyscy artyści polscy.

Przedmiotem konkursu jest rzeźba na temat sportowy wykonana w gipsie, lub innym materjale rzeźbiarskim, za wyłączeniem gliny.

Maksymalne wymiary dzieła nadesłanego nie mogą przekraczać 1 metra.

Nadesłane projekty powinny nadawać się albo do powiększenia celem umieszczenia rzeźby na wolnem powietrzu, albo do mechanicznej redukcji, jako nagroda na konkursach sportowych.

Ostateczny termin nadsyłania projektów upływa z dniem 1 lutego 1931 r. Dla nadsyłających swe prace poczta data stempla pocztowego nie może być późniejsza jak 1 lutego 1931 r.

Na nagrody Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego przeznacza sumę zł. 12.000 do dowolnego podziału, według uznania sądu konkursowego z tem zastrzeżeniem, że nagroda najniższa musi wynosić przynajmniej 2.000 zł.

Sąd konkursowy zbierze się pomiędzy 7 a 12 lutego 1931 r. i składać się będzie z przedstawicieli: Ministerstwa Wyznań Rel. i Ośw. Publ. (Departament Sztuki), Instytutu Propagandy Sztuki, Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Szkoły Sztuk Pięknych w Warszawie, Związku Artystów Polskich „Rzeźba" i Stowarzyszenia „Forma".

Prace przeznaczone na konkurs nadsyłać należy do siedziby Instytutu Propagandy Sztuki — Warszawa, Stare Miasto 32, Kamienica Baryczków.

Koszty przesyłki w obie strony ponoszą całkowicie osoby stające do konkursu.

Instytut nie przyjmuje żadnej odpowiedzialności za prace nadesłane na konkurs, a nie odebrane po upływie miesiąca od daty rozstrzygnięcia przez Sąd Konkursowy i za ewentualne uszkodzenia w czasie transportu.

Rzeźby nadesłane należy zaopatrzyć w godła. Nazwiska i adresy autorów należy umieścić w zamkniętej kopercie i zaopatrzyć ją w godło, odpowiadające godłu umieszczonemu na rzeźbie.

Projekty nagrodzone pozostają własnością autora.

Prawo reprodukcji ilustracyjnej i plastycznej pozostaje również własnością autora, za wyjątkiem reprodukcyj fotograficznych, umieszczanych w prasie, podającej sprawozdania i recenzje z konkursu, które mogą być podawane bez żadnych ograniczeń.

Nagrody wypłacone zostaną najpóźniej po upływie tygodnia od dnia ich przyznania przez Sąd konkursowy.

KONKURS

Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego na utwór literacki z dziedziny sportu i kultury fizycznej.

Kultura fizyczna i sport, które nietylko wywierają wpływ zasadniczy na rozwój fizyczny, piękno cielesne, ale silnie i wyraźnie kształtują umysł i stronę moralną, przygotowując do życia praktycznego, jego wysiłków, a dobroczynnem oddziaływaniem ogarniają stosunki społeczne i międzynarodowe, wywalczyły sobie szczególnie w latach ostatnich należyte uznanie, właściwą opiekę i w naszem społeczeństwie. Literatura polska jednak w słabym dotychczas stopniu odzwierciadlała tę tak dziś bogatą dziedzinę życia. Pragnąc dać w tym kierunku podnietę rodzimej twórczości, Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego ogłasza konkurs na utwór literacki (powieściowy, dramatyczny, zbiór poezyj) o motywach sportowych. Ministerstwo ma nadzieję, że obfite i rzetelnie wartościowe wyniki konkursu pozwolą Polsce na wiosnę roku 1932 wziąć udział w konkursie literackim OLIMPIJSKIEGO KONKURSU SZTUKI W LOS ANGELES.

Warunki konkursu literackiego Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego:

1. Na konkurs można zgłaszać dzieła niedrukowane albo drukowane częściowo lub w całości po dacie ogłoszenia konkursu.

2. Utwory nadesłane mogą być poświęcone ogólnie idei i dążeniom sportu i kultury fizycznej, czerpać treść z kilku działów lub jednego działu życia sportowego.

3. Ministerstwo W. R. i O. P. przeznacza na nagrody 20.000 zł. Największa nagroda może wynosić 10.000 zł., najmniejsza 5.000 zł.

4. Termin nadsyłania utworów upływa dnia 1-go listopada 1931 r.

5. Maszynopisy utworów należy nadsyłać w dwóch egzemplarzach.

6. Na członków Sądu Konkursowego Ministerstwo W. R. i O. P. powoła wybitnych przedstawicieli literatury.

Warszawa, dnia 29 października 1930 r.

Redakcja Przewodnika gimnastycznego powraca od 1 stycznia 1931 do siedziby Związku t. j. Warszawy. Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Nowy Świat, tel. 66-70.

DZIAŁ LITERACKI.

Przed Radą Związku.

Za kilka tygodni staniemy w stolicy zwołani na Sejm sokoli. Przybędziemy tam, by radzić nad losami Sokolstwa, by utrwalić jego podstawy i dać mu wytyczną linję rozwoju na przyszłość. Takie bowiem zadania stoją przed Radą, najwyższą władzą organizacyjną. Kiedy zatem tego rodzaju zagadnienia leżą przed nami, muszą sobie uczestnicy Sejmu sokolego, zdając sobie z tego sprawę, odpowiednio się przygotować, by wyniki obrad nie były wypadkową pomysłów tego czy innego wniosku, lecz by były przemyślane i rozważone w rzeczowej dyskusji. Dlatego chcemy podać główne sprawy, około których winna się obracać troska delegatów, by im umożliwić zastanowienie się nad swą rolą, nad oddaniem głosu, gdy każą im decydować przez to samo o losach naszego istnienia.

Z pośród zagadnień, wysuwających się na czoło, leży przed nami konieczność zadokumentowania obecnie stanowiska Sokolstwa jako apartyjnego, co stanowi nierozerwalną nić, zadzierżgniętą przez głównego twórcę Sokolstwa ś. p. Jan Dobrzańskiego, który mimo, że był sam członkiem partji politycznej, podniósł w Sokolstwie sztandar bezpartyjny i dzięki temu umożliwił istnienie Sokolstwa, dzięki temu wciągnął w szeregi sokole wszystkich Polaków. Stwierdzenie tego jest tem bardziej konieczne obecnie, gdy roznamiętnienie stronnictw może wciągnąć Sokolstwo w wir walki stronnictw, ze szkodą dla pracy nad wychowaniem fizycznem całego Narodu.

Drugą wytyczną jest wzmocnienie naszego stanowiska w Federacji Gimnastycznej, gdzie zapoczątkowanie związku ze światem o tyle da się pomyśleć, jako stałe,o ile stosunek nasz do organizacji poza Polską będzie odpowiednio podkreślony i popierany realnemi faktami. Z tą też sprawą łączy się trzecia, główna troska i zadanie sokole — pielęgnowanie ćwiczeń gimnastycznych.

W programowem przemówieniu w czasie ostatniej Rady zwrócił na to główną uwagę prezes Związku dh Adam Zamoyski, podkreślając główny nasz obowiązek orgainzacyjny. Zarówno zatem rozkaz prezesa, jak i założenie Sokoła, zmusza nas do wynalezienia środków, by umożliwiły nam postawić ćwiczenia cielesne, specjalnie wychowawczą gimnastyką, na pierwszem miejscu.

Do tych trzech zagadnień winniśmy się przygotować odpowiednio, by dyskusja wydała faktycznie pozytywne rezultaty zarówno w uchwałach jak i wyborach Przewodnictwa.

Dr. Marjan Wolańczyk.

Dr. M. WOLAŃCZYK.

Rewja w Poznaniu.

Ostateczne rezultaty.

Kiedy Rada Związkowa w 1928 roku wysłuchała referatu o zlocie, uchwaliła jednomyślnie rezolucję, której treścią była konieczność zrobienia zlotu *dla zapoczątkowania odrodzenia narodowego i manifestacji antiniemieckiej.* Czy temu założeniu stało się zadość — to pytanie główne w chwili rozważań. wielkich chwil rewji sokolej. Śmiemy twierdzić bez wszelkich zastrzeżeń, że nie tylko spełnił zlot główny motyw nadany mu przez Radę, ale dał Sokolstwu i Polsce o wiele więcej, gdyż dał Polsce opinję za granicami, pełną uznania.

Rozpatrzmy jednak zadanie główne. Zapoczątkowaliśmy odrodzenie narodowe przedewszystkiem w kierunku wychowy fizycznej i jakkolwiek pierwsze głosy prasy polskiej nie znalazły na potwierdzenie tego miejsca w swych dziennikach, jakkolwiek prasa sportowa zbyła zlot sokoli krótszą

wzmianką, aniżeli występ małego jakiegoś klubu, któremu udało się zdobyć zwycięstwo z drugim małoznacznym zespołem piłkarzy — to jednak po roku od owych pamiętnych dni zlotowych mniej więcej zgodnie trąbi do odwrotu z zajętego stanowiska w sprawie sportu. Stwierdza dzisiejsza prasa sportowa, że metoda wychowawcza klubów i kierunek wysiłków sportowych nie jest dobry. Nie przyznaje jeszcze, iż należałoby wzór wziąć z organizacji działu fizycznego w Sokolstwie, ale w każdym razie w dalszem poszukiwaniu dróg niewątpliwie natrafi na metody sokole i wprowadzi je prędzej czy później w pracach zrzeszeń sportowych. Zlot bowiem wykazał, że podniesienie sprawności fizycznej społeczeństwa może się odbywać na drodze masowego udziału ćwiczących, a gdy takie jest założenie ogólne odrodzenia fizycznego, nie mogą tego dokazać drużyny piłki czy innego sportu, ograniczające udział do kilkunastu czynnych zaledwie członków. Sokolstwo okazało, że społeczeństwo garnie się do ćwiczeń, że niema w Polsce boiska, które mogłoby pomieścić wszystkich uczestników, że zatem możliwe jest ćwiczenie nietylko jednostek ale i m a s, co powojenne prądy światowe wysunęły na czoło, chcąc zapobiec degenaracji ludzkości.

Spełniliśmy zatem pierwszy postulat, przyjrzyjmy się drugiemu.

Wystawa Krajowa wraz z wystawą żywą rozmaitych związków, odbywających zjazdy w Poznaniu, stwierdzała żywotność Narodu i jego prawa do samodzielnego bytu. Była ona dowodem istnienia sił, tej potencjalnej energji, nie była jednak w niczem wyraźnym protestem przeciw zachłanności niemieckiej, nie była odparowaniem ich coraz głośniej pojawiających się życzeń do rewizji traktatów, co jest jednoznaczne dla nas z zabraniem Pomorza. Nie padł głos protestu wyraźnie, nie oświadczyło tego społeczeństwo, każąc się tylko domyślać, że taki cel mają wszelkie zjazdy na zachodnich krańcach, że taki cel ma wystawa wytwórczości polskiej. I zlot sokoli w swej części technicznej a zatem zarówno przez ćwiczenia jak i masowy pochód tej samej użył metody. Tylko zlot sokoli nie poprzestał na cichym proteście, poszedł dalej, zaakcentował swoje zainteresowanie i ukochanie morza polskiego. Wykazał on, że z wnętrza dusz, z kraju i jego głębi, powiedzmy z samego społeczeństwa płynie, jak wody Wisły prądem zupełnie naturalnym, żądanie narodu posiadania ujścia na morze. Wyrazem tego niedwuznacznym był obraz alegoryczny: Zaślubiny Wisły z Bałtykiem.

Jesteśmy narodem o dziwnej psychozie, nieuznającej wielkości i ważności własnych wyczynów, wynikłych ze zbiorowego zestrojenia sił, natomiast tem usilniej podkreślamy ważność indywidualnej myśli, pomysłu czy dzieła. Dawne stwierdzenie Pola — „cudze chwalicie, swego nie znacie, sami nie wiecie co posiadacie“ — da się w pełni całej zastosować do opinji Sokolstwa nawet — i to właśnie co do obrazu Wisły. O Zaślubinach powściągliwy był bardzo Przewodnik i poza sprawozdaniem, że odbyło się takie widowisko, nie znalazł odpowiedniego wyrazu; odpowiednio naświetliły ten fakt lwowskie „Rozkazy i Wskazówki“, za niemi Sokół śląski i amerykański — zresztą w omawianiu zlotu, o Wiśle zachowywało się dyskretne milczenie, dopiero cykl niniejszy wydobył z mroków milczenia znaczenie tej potężnej imprezy. Zanim jednak zdobyła się na to prasa sokola, hymny zachwytu szły z zagranicy w relacjach delegatów obcych państw, a Francja, odznaczając druchnę Jadwigę Zamoyską złotym medalem wymieniła wyraźnie, że to odznaczenie za zorganizowanie „Wisły“.

Może być, że skromność nasza nie pozwala nam rozdmuchiwać tego momentu, jednak stwierdzić musimy, że odpowiedzią na machinacje niemieckie wrogie wobec nas, była zarówno w zlocie jak i we wszystkich imprezach, związanych z wystawą była jedynie i pozostała ta niedoceniona Wisła.

Spełniliśmy w ten sposób głowne założenie, rozpoczęliśmy proces odradzania narodowego przez Sokolstwo, daliśmy wyraz naszych niezaprzeczonych praw do Bałtyku i rozpoczęliśmy tą samą Wisłą proces pracy kulturalno-oświatowej, która stanowi obok wychowania fizycznego naszą drugą agendę.

Zlot w Poznaniu, pierwszy zlot o takim zakroju rozpoczął naprawianie opinji o Polsce na zewnątrz; zlot poznański otworzył oczy naszemu społeczeństwu na sprawy narodowe; zlot poznański położył podwaliny do zdrowego postępu ku zupełnemu odrodzeniu i w tem leży jego niezachwiana zasługa.

Ze świata.



Order św. Sawy, nadany przez Jego Król. Mość Aleksandra I. na sztandar sokoli.

Związek Sokolswa Polskiego przesłał dnia 1-go grudnia bratniemu Związkowi w Jugosławji następujący telegram:

Sokolski Savez Kraljevine Jugoslavije Terazije 7 Beograd.

„W dniu wiekopomnej rocznicy zjednoczenia Królestwa Jugosławji Sokolstwo Polskie zasyła bratniemu Narodowi szczere życzenia najpomyślniejszej przyszłości. Zdravo! Czołem!

Imieniem Związku: Druh *Adam Zamoyski* — prezes.

Dr. dh Jindrich Vanicek, naczelnik słowiańskiego Związku Sokolego, ustąpił zarówno z tego stanowiska, jakoteż z kierownictwa technicznego Sokolstwem Czechosłowacji. Powodami tego stał się nieunikniony dla wszystkich wiek i świadomość, że powinno się, a nawet musi pozostawić innym pola pracy, aby wejść mogli należycie w obowiązki, jakie nakłada godność naczelnika. Ten rys znamienny wysuwa postać druha Vanicka jako wzór, a zarazem stwierdza o bystrej inteligencji i poczuciu odpowiedzialności za przyszłość Sokolstwa, gdy mogąc jeszcze spełniać te obowiązki, odstępuje je innemu, który zapewnie zechce korzystać z cennych uwag doświadczonego kierownika i niechybnie je otrzyma, wchodząc zarazem w samodzielny tok prowadzenia agend technicznych.

Jakkolwiek podziwiać należy świadome postąpienie naczelnika Sokolstwa Słowiańskiego, niemniej jednak wyrazić musimy żal z powodu opuszczenia tego stanowiska przez druha dra Vanicka. Powód do tego żalu mamy szczególnie my Polacy, gdyż Vanicek reprezentował coprawda dawną szkołę sokolą, ale tę szkołę, która wytrzymała próbę długich lat w różnych warunkach. My szukający dziś drogi nowej, będziemy to czynić, bo jest to obowiązkiem w imię postępu — ale mieliśmy zawsze wzór dawny i mogli w każdej chwili zestawić go i doczekać się oceny doświadczonego kierownika. Wierzymy jednak, że ten blisko 70-letni druh Vanicek nie poskąpi swych uwag Sokolstwu, ilekroć potrzebować będziemy Jego rady — w tej też myśli życzymy Mu długich lat jeszcze życia i wołamy pod adresem Jego pracy i zrozumienia Sokolstwa — Czołem!



Dyplom Rządu Francuskiego, nadający Związk. Sok. pol. złoty medal wychowania fizycznego.

Ze Związku Towarzystw Gimnastycznych we Francji.

Federacja Gimnastyczna Południowo-Wschodnia i Towarzystwo Lyonu i Rhônu, zwróciły się ze wzruszającym apelem do Związków Towarzystw Gimnastycznych, zrzeszonych w Federacji Gimnastycznej Międzynarodowej, zawiadamiając o tragicznym skonie dziewiętnastu strażaków i czterech posterunkowych, wybitnych gimnastyków, którzy niosąc pomoc ofiarom straszliwej katastrofy usuwającej się góry Fourviere w Lyonie, zginęli śmiercią bohaterów obowiązku. Pomiędzy tymi bohaterami widnieją nazwiska znanych powszechnie gimnastyków, jak:

Pawła Robert, Mariusa Cayrier, Fr. Naillet, R. Rochet, Klaudja Mortier, którzy bezwzględnie zasługują na szczery żal i wyjątkowe uznanie ogółu, — a w szczególności gimnastyków.

Apel jednocześnie prosi o nadsyłanie chociażby najmniejszych datków dla ulżenia położeniu pozostałym wdowom i sierotom.

Przewodnictwo Związku dnia 9 grudnia r. b. na posiedzeniu uchwaliło przy piśmie wyrażającem współczucie przesłać na rzecz wdów i sierót 100 (sto) złp. pod adresem p. Fayolle,sekretarza jeneralnego Federacji Towarzysttw Gimnastycznych Rejonu Południowo-Wschodniego w Lyonie (6), 28, Boulevard des Belges.

Związek sokoli rosyjski (na emigracji) wydał Nr. 1-szy Russkiego Sokolego Wiestnika — wydawnictwa zaczynającego rok czwarty. Wstępny artykuł zamieszcza podobiznę Tirsza, ideologję, której trzyma się Związek rosyjski. Dalsze artykuły przynoszą szereg rozważań ideowych, w kronice zaś mieści się życie organ. Sokołów na świecie. Między temi wiadomościami znajdujemy też wzmiankę o udziale Rosjan w Zlocie w Poznaniu.

ODPIS.

WARSZAWSKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK LEKKOATLETYCZNY
Warszawa Ul. Wiejska 11, Tel. 15-00.

Nr. 1076/30. Warszawa 11/IX 1930.

Do Pani Jadwigi Zamoyskiej

w miejscu.

Zarząd Warszawskiego Związku Okręgowego Lekkoatletycznego niniejszem serdecznie dziękuje Sz. Pani za inicjatywę i pracę, położone w kierunku rozpowszechnienia lekkoatletyki wśród Gniazd Sokolich, dzięki zorganizowaniu zawodów na Odznakę Sportową Polskiego Związku Lekkoatletycznego dla Członkiń kursu Instruktorskiego Sokolego, odbytego w sierpniu b. r. w Kozłówce.

Nie ulega wątpliwości, że przystępne minima, wymagane od ćwiczących zachęcają do uprawiania lekkoatletyki, — ćwiczeń, prostych i wykonywanych w warunkach najzdrowszych, na powietrzu w miesiącach wiosennych, letnich i na jesieni.

Specjalnie dziękujemy za przygotowanie całego zastępu słuchaczek na Sędziów-Instruktorki lekkoatletyczne, gdyż wiemy, że tak znaczna ilość słuchaczek ze wszystkich krańców Rzeczypospolitej, zachęcona dobremi wynikami na Kursie, dołoży starań, aby ta zdrowa i piękna gałąź sportu była uprawianą przez każdą członkinię Sokoła.

Nadmieniamy, że na terenie naszego Okręgu pracą sportową, wyinkami, wszechstronnością i pracą organizacyjną wyróżniają się Gniazda Sokole.

Ze sportowem pozdrowieniem

Za Zarząd W. O. Z. L. A.

„PIECZĘĆ“ W. O. Z. L. A.

Sekretarz: (Podpis nieczytelny). Prezes: (—) *Foryś.*

Tylko dla Sokołów.

Biografja ***Jana Styki*** *pióra dra Aleksandra Małaczyńskiego, ozdobiona 17 rycinami, jako odbitka Księgi Jubileuszowej gimn. im. Szajnochy we Lwowie jest do nabycia w Administracji Dzielnicy Małopolskiej. Dzięki uprzejmości nakładcy mogą sokoli nabyć ją za cenę 3 zł., (łącznie z przesyłką), cena księgarska 4 zł.*

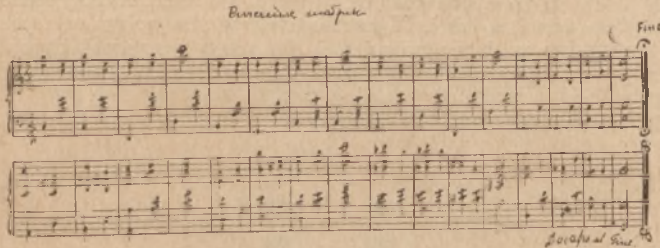
Kącik Sokoląt.

Ćwiczenia w zabawie.

(Wyjęte ze św. Mikołaja w Sokolni).

Małpki.

Małpki ubrać w brązowe krótkie majteczki, brązowe bluzeczki bez rękawów, i przylepić ogonek z drutu, obszyty brązowym materjałem. Na głowę włożyć brązowy czepeczek, obszyty wokoło brązową włóczką, która wychodzi nastroszona z pod czepeczka. W czepeczku porobić wycięcia, przez które przechodzą uszki — oczodoły i chrapki od nosa, pomalować je białą kredą. Małpki, 4 lub 8, wpadają grupą całą na scenę, wyjąc i krzycząc. „Małpki“ biegną na czworaka, opierając się jednak tylko dłońmi i stopami o ziemię. Jedne zawieszają się na drabinkach, drugie łapią ogonki, fikają koziołki. Bat pogromcy przywołuje je do porządku, małpki stają przy drabinkach szwedzkich, tyłem do publiczności.



Część A.

Takt I, II, III. Na raz każdego taktu chwyt za szczebel, na dwa, pochód nóg. Małpki wykonywują pochód po drabinkach w górę. Rys. 1.



Rys. 1.

Takt IV. Przysiad zwieszony.

Takt V, VI, VII — jak I, II, III.

Takt VIII — jak IV.

Takt IX, X, XI, XII. XIII, XIV, XV i XVI — jak I, II, III, IV, V, VI, VII i VIII, tylko z tem, że zamiast pochód w górę małpki wykonują pochód w dół drabinek.

W takcie XVI, wykonać przy zeskoku z drabinek w tył zwrot, znajdując się twarzą do publiczności.

Takt XVII, XVIII, XIX. Pochód do ławeczki szwedzkiej, ustawionej wzdłuż sceny. Małpki wysoko unoszą kolana, ręce przy oczkach, łokcie w dół.

Takt XX. Z oparciem łąk o ławeczkę, przeskok zawrotny z obrotem w prawo (nogi przy przeskoku skurczone).

Takt XXI, XXII, XXIII. Ławeczka znajduje się z prawej strony małpek. Małpki oparte rękami o ławeczkę, wykonują pochód do przodu.

Takt XXIV. Przeskok zawrotny (ławeczka z lewej strony małpek).

Takt XXV, XXVI, XXVII, XXVIII jak takty XXI, XXII, XXIII i XXIV. Znów ławeczka z prawej strony małpek.

Takt XXIX, XXX, XXXI. Kręcąc się w lewo małpki starają się złapać swój ogon.

XXXII. Małpki złapawszy ogon, siadają przodem do publiczności.

Część B.

Muzyka od początku powtarza melodję.

Takt I, II. Siedząc na ławeczce, trzymając ręce oparte na kolanach, małpki przytupują raz lewą raz prawą nogą, i obracają głowę raz w prawo raz w lewo.

Takt III. Zesunięcie z ławeczki i przysiad podparty.

Takt IV. Jednoczesny przewrót (koziołek) wprzód do siadu skrzyżnego.

Takt V, VI i VII. Małpki zbliżają się do siebie parami i parami ujmują się pod ręce. Przytem obracają główkami raz w prawo raz w lewo.

Takt VIII. Przewrót parami.

Takt IX. Zwrot w lewo, i wyprostowanie kolan, tak, że małpki są znowu na czworaka, lecz oparte tylko dłońmi i stopami.

Takt X, XI, XII, XIII, XIV, XV i XVI. Pochód na czworaka jeden za drugim i ustawienie się na początku ławeczki.

Takt XVII, XVIII i XIX. Pochód w klęczce podpartej wzdłuż ławeczki, po ławeczce jeden za drugim.

Takt XX. Klęczka przysiadna, zwrot głowy w lewo.

Takt XXI, XXII, XXIII i XXIV — jak XVII, XVIII, XIX i XX.

Takt XXV, XXVI i XXVII. W klęczce podpartej na ławeczce, silne bicie w takt rączkami o ławeczkę.

Takt XXVIII. Z silnem oparciem o ławeczkę zawrotka do siadu na ławeczkę.

Takt XXIX, XXX, XXXI. Ręce oparte na kolana, przytupywanie w takt nóżkami.

Takt XXXII. W siadzie na ławeczce, łokcie oprzeć o kolana, przedramiona skrzyżowane, skłon wprzód, główka w górę.

Część C.

Znów muzyka gra całość od początku.

Takt I. Paluszki zakrzywione i rozczapierzone. Małpki prawą rączką drapią się w główkę.

Takt II. Małpki lewą rączką drapią się w głowę.

Takt III, IV. Jednocześnie oboma rączkami trzepią czuprynki, przesuwając rączki z góry na dół.

Takt V, VI, VII, VIII. — Jak takty I, II, III i IV działu *B.*

Takt IX, X, XI, XII. — Jak takty V, VI, VII i VIII działu *B.*

Takt XIII, XIV, XV. Małpki w siadzie skrzyżnym biją w ziemię w takt łapkami, przytem zwroty głowy w prawo i w lewo.

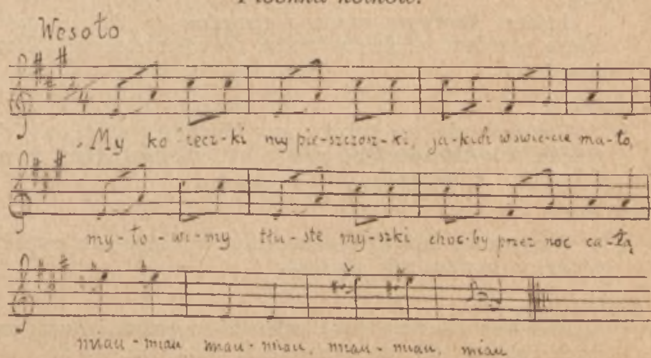
Takt XVI. Ramiona skurcz, rękami chwyć głowę, głęboki skłon tułowia do przodu, głowę nisko opuść.

Koniec.

Można dwa razy powtórzyć całe ćwiczenie.

Kotki.

Piosnka kotków.



Strofka I-sza.

1. My koteczki, my pieszczotki, jakich w świecie mało,
My łowimy tłuste myszki, choćby przez noc całą.
Miau, miau miau (bis).

Strofka II-ga.

2. Przysunąwszy się ostrożnie i wnet „cap“ po cichu:
Wygonimy te szkodnice z piwnicy i strychu,
Miau, miau, miau (bis).

Strofka III-cia.

3. Za tą pracę nieustanną, lubi nas kucharka
I czasami da na deser troszkę mleczka z garnka.
Miau, miau, miau (bis).

Wlazł kotek na płotek i mruga,
Ładna to piosenka niedługa,
Nie długa, nie krótka tylko wraz,
A ty mi koteczku buzi dasz.

I. 6 kotków wychodzi na scenę jeden za drugim. Kotkom należy na główki włożyć zwykłe czapeczki białe, do których poprzyszywane są z materjału białego dobrze nakrochmalonego uszki. Kotki powinny być poubierane w białe bluzeczki z długiemi rękawkami, zapięte pod szyją, czepeczek powinien być dość długi, by tworzyć kryzę koło szyi. Na szyi przywiązać kolorową wstążeczkę. Kotki powinny mieć białe majteczki, wypuszczone w dość długie białe pończoszki. Z tyłu przypiąć ogon. Ogon najlepiej zrobić z białej pociętej i zafryzowanej bibułki, oklejonej wokół drucika, tak, by ogonek był zakręcony do góry.



Baletniczki sukienkę można zrobić z białej lub jasnej fryzowanej bibułki, wstążeczkę na włosy, pantofelki białe, sznurowaniem wysoko krzyżujące się na nóżkach, w rączce bacik, baletniczka postępuje za kotkami, poczem kotki ustawiają się półkolem, baletniczka w środku i rozpoczyna się ćwiczenie na melodję i piosenkę „*wlazł kotek*“ dzieci śpiewają i ćwiczą jak następuje.

Wlazł kotek na płotek

Dzieci maszerują w miejscu, jaknajwyżej unosząc nóżki, ramionami zaś wykonują ruch, tak jakby się miały wysoko po płocie wdrapywać, chwytając się rękami za płot.

I mruga

Dzieci wykonują przysiad, ramiono kurczą, łokcie do dołu, piąstki przy oczkach paluszkami przebierają, imitują mruganie.

Ładna to piosenka

Powstanie, dyg, rączkami ruch do przodu, do dołu na zewnątrz.

Nie długa.

Wykrok prawą, lewą zakrok na palcach. Rączki przenieś zgięte przodem w górę zewnątrz do wyprostowania.

Nie długa

Łukiem bocznym ramiona przenieś do dołu i znów ugięte przodem w górę zewnątrz do wyprostowania. Nogi wytrzymaj.

Nie krótka

Ramiona skurcz. Łokcie przy biodrach przedramię do przodu. Piąstki zwinięte, paluszkami wskazującemi dzieci pokazują „krótkość“.

Tylko wraz

Dyg, prawą nóżką z ruchem ramion od przodu do dołu zewnątrz, grzbiet ręki do tyłu.

A ty mi

Ramiona skurcz, skręt tułowia w prawo. Ruch samych rąk od góry do opuszczenia paluszków w dół.

Koteczku

Skręt tułowia w lewo i powtórzenie ruchu rąk co poprzednio.

Buzi dasz.

Dyg i obiema rączkami dzieci buzi posyłają.

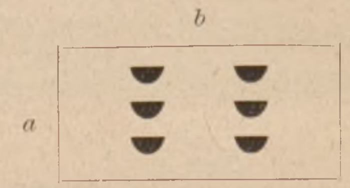
Po uwagach poczynionych przez baletniczkę kotkom, następuje drugie ćwiczenie „*My koteczki, my pieszczotki*“. Baletniczka staje z boku — kotki stają rzędem pod ścianą, bokiem do publiczności.

Strofka pierwsza.

Takt I, II, III, IV. Pierwsze cztery takty dzieci posuwają się naprzód, na paluszkach, wysoko unosząc kolanka. Główki zwracają raz w prawo raz w lewo. Ramiona skurczone, raz przenoszą ze skrętem tułowia w prawo raz w lewo, przytem ruch rąk, unoszenie w górę, opuszczenie do dołu. (Uwaga: Każdy ruch ręki, krok naprzód wypada na 1 uderzenie taktu, 2, 3, 4 wytrzymać).

Takt V, VI, VII i VIII. Nóżkami to samo, rączki naprzemian prostować do przodu i kurczyć, przytem paluszki szeroko rozstawione i zgięte jak pazurki, dzieci imitują sięganie po myszki. (Każdy krok i ruch ramion wypada na 1 część taktu a na 2, 3, 4 wytrzymanie).

Takt IX, X, XI, XII. Te same ruchy co w takcie I, II, III, i IV, tylko z podskokami. Muzyka gra też troszkę prędzej. Przytem dzieci w takcie V zwracają się w stronę (rys. 1) sceny i kroczą dwa rzędy po troje dzieci, idących w stronę publiczności. Przytem odstęp dwa kroki między rzędami, w ostatniem tempie taktu XII-go rzędy zwracają się twarzą do siebie, tak więc oba rzędy stają na przeciwko siebie.



Rys. 1. Publiczność.

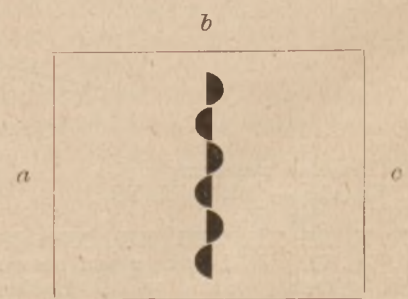
Strofka druga.

Takt I i II 2-ej strofki. Dzieci postępują do siebie, cichutko śpiewając i cichutko stawiając na paluszkach nóżki. Ruchy te same co w takcie V, pierwszej strofki.

Takt III. — 1, 2. Skurczyć oba ramiona, łokcie przy biodrach, przedramię do przodu ręce jak pazurki. Lekki skłon tułowia do przodu. Nóżkę, która była w zakroku dostawić do tej, która była w wykroku, kolanka razem, leciutko nóżki w kolankach ugiąć.

3. Na słowo „cap“ dzieci wyskokiem obunóż do przodu przechodzą do przysiadu podpartego, grzbiet poziomo, dzieci obydwóch rzędów znajdują się teraz wyrównane w jednym rzędzie, zwrócone jednak co drugie w przeciwną stronę (rys. 2). Tempo na „cap“ wytrzymać. Przytem dzieci „cap“ muszą krzyknąć.

Takt IV. Powstać. Dzieci jedne obracając w lewo, drugie w prawo zwracają się do publiczności i tworzą w ten sposób rząd.



Rys. 2. Publiczność.

Takt V, VI. Stojąc w miejscu, dzieci grożą paluszkami na raz, w prawo, prawą rączką raz w lewo lewą rączką, przytem skręt głowy raz w prawo raz w lewo.

Dzieci opuszczeniem prawego ramienia w dół zewnątrz pokazują paluszkiem „piwnice“ spojrzenie za ramieniem.

Takt VIII. Uniesieniem prawego ramienia w górę zewnątrz, dzieci paluszkiem pokazują strych, główką w górę w lewo podnieść, spojrzenie za ramieniem.

Takt IX, X, XI, XII. To samo co te same takty w strofce I-ej z tem tylko, że dzieci wszystkie rzędem jedna za drugą za-

kręcają w lewo za najwyższą, poczem znów ustawiają się pod ścianą *b*, z tem, że wykonywują w lewo zwrot, i stają szeregiem frontem do publiczności.

Strofka trzecia.

Takt I. II. Rączki w dół zewnątrz „grzbiet“. Paluszki rozpostarte zakrzywione jak pazurki, wysoko podnosząc kolana wykonywują na paluszkach cztery kroki naprzód.

Takty III, IV. Nóżkę, która była w zakroku, dostawić do wykrocznej. Ramiona spleść z tyłu, główką kiwanie raz w lewo raz w prawo.

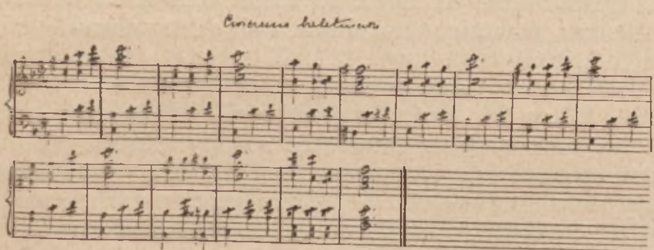
Takt V, VI. To samo co takty I, i II strofki trzeciej.

Takt VII, VIII. Dostawić nóżkę zakroczną do wykrocznej, dzieci rączkami gładzą się po brzuszku, na znak, że im mleko smakuje.

Takt IX, X, XI, XII. To samo jak takty w strofce pierwszej z tem, że dzieci robią w lewo zwrot, czem znajdują się ustawione w rzędzie i podążając za swą najwyższą, która ich wyprowadza za scenę.

Koniec.

Taniec baletniczki.



Część I.

Takt I. Trzy małe kroczki na paluszkach.

Takt II. Dyg. Rączkami chwyć za spódniczkę.

Takt III. — Jak I.

Takt IV. — Jak II.

Takt V. Trzy małe kroczki.

Takt VI. Rączki unieść bokiem w górę i ugiąć nad głową. Silne wspięcie, stopki złączone.

Takt VII. Trzy kroczki wstecz, trzymać się za spódniczkę.

Takt VIII. Dyg i posyła buzi obiema rączkami.

Takt IX. Obrót w prawo: „*Pas*“ walczyka.

Takt X. Wyskok na prawej nóżce, prawa ugięta do tyłu.

Takt XI. — Jak IX.

Takt XII. Wysoko na lewej nóżce, prawa ugięta do tyłu, rączki w bok, swobodnie ugięte.

Takt XIII i XIV. — Jak IX i X.

Takt XV. Obrót w prawo i „*pas*“ walczyka.

Takt XVI. Dostawienie lewej nóżki i wspięcie silne, rączki bokiem w górę ugiąć nad głową.

Od taktu IX baletniczka posuwa się od środka sceny w prawo według rysunku.

Część II.

Muzyka gra od początku całą melodję. Od taktu I do VIII jak w części pierwszej od I do VIII.

Takt IX. Trzy kroczki skrzyżne w prawo, zacząć nóżką lewą za prawą.

Takt X. Rączki nad głową ugięte. Wysoko na prawej nóżce lewa ugięta. Rączki łukiem dolnym wyrzuć w prawo. (Baletniczka teraz zwrócona przodem do sceny).

Takt XI. Trzy kroczki skrzyżne w lewo zacząć nóżką prawą za lewą. Rączki ugięte nad głową.

Takt XII. Wysoko na lewej nóżce prawa ugięta. Rączki łukiem dolnym przenieś w lewo.

Takt XIII, XIV, XV. Muzyka gra wolniej Baletniczka na środku sceny wykonuje obroty w koło siebie w lewo na samych czubkach paluszków. Ramiona w bok, w przedramieniu ugięte w górę.

Takt XVI. Baletniczka zatrzymuje się. Robi dyg i posyła „buzi“ obiema rączkami.

Uwaga: Baletniczka powinna tańczyć leciutko i na paluszkach.

Opis osiołka.

Dwoje dzieci ustawione jedno za drugiem. Wyższe na przodzie niższe z tyłu. Pierwsze dziecko stoi wyprostowane, drugie zlekka pochylone do przodu, wsparte rękoma o ramiona pierwszego. Dzieci powinny mieć szare pończochy i czarne pan-



Rys. 1. *Rys. 2.*

tofle. Najlepiej przykryć je szarą płachtą, Osiołek na plecach może mieć czerwony czapraczek i na drucie umocowany napis „Przerwa“. Ogon przyszyć zrobiony z szarego materjału, z kitką na końcu. Głowę zrobić w następujący sposób: Wykroić z tektury deseczkę według rysunku 1.

Przykryć szarym materjałem, zeszytym pod brodą osła. Uszy uszyć osobno, zrobić je puste, tak, by dziecko pierwsze stojąc prosto włożyło ręce w uszy i poruszało niemi. Oczy, nozdrza i pysk pomalować.

Szyję przyszyć do głowy. Osiołek więc wyglądałby jak na rycinie 2.

Dalszy ciąg ćwiczeń i opis zabaw umieszczamy w odbitce p. t. „Św. Mikołaj w Sokolni“, obejmującej całość.

Ćwiczenia te stanowią program prac gimnastycznych dla sokoląt i stąd stają się znakomitym pomocnikiem w lekcjach dla dorostu.

Lekka atletyka.

Rzuty.

W lekkiej atletyce mamy rzuty: oszczepem, kulą, młotem, dyskiem i ciężarem. Powszechnie panuje przekonanie, że ludzie o potężnej, muskularnej postawie najlepiej nadają się do rzutów. Tymczasem barzo rzadko się zdarza, aby zawodnicy o postaci ciężkich atletów osiągali nadzwyczajne wyniki. Cała tajemnica rzutów polega na umiejętnej technice i odpowiedniem wykorzystaniu pracy mięśniowej. Mięśnie ciężkich atletów są przeważnie krótke i nie są zdolne do szybkich skurczów, natomiast mięśnie lekkiego atlety długie, cienkie i miękkie jedynie potrafią błyskawicznie skurczyć się i wykonać w krótkim przeciągu czasu wielką pracę. Każdy rzucający musi się nauczyć utrzymywać mięśnie nienapięte, wiotkie, a dopiero w pewnym momencie energicznie skurczyć. Ruchy zamachowe muszą być zupełnie miękkie i płynne, nigdy zaś sztywne i kanciaste. Wzrost ma decydującą rolę. Zawodnicy słuszni mają już z góry pewną przewagę nad niskiego wzrostu zawodnikami, również waga ma swoje znaczenie. Wyuczenie się techniki poszczególnych rzutów wymaga nadzwyczajnej pilności i skrupulatności, przyczem dokładne przestudjowanie własnych ruchów jest konieczne. W miarę lepszego opanowania techniki, polepszają się wyniki same. Trening trzy razy w tygodniu w zupełności wystarcza. Ćwiczenie rzutów oburącz wyrabia wszechstronnie i równomiernie obie strony ciała.

Rzut oszczepem. Oszczep ma długości 260 *cm*, wagi 800 *gr*, zakończony ostrzem, w środku ciężkości osznurzony jest na długości 16 *cm*, zresztą nie mogą znajdować się żadne wystające części dla oparcia ręki. Rzut wykonujemy z poza odpowiednio zaznaczonej linji startowej, składającej się z deski o szerokości 7 *cm* i długości ponad 3.66 *m*. Oszczep spadając na ziemię musi najpierw ostrzem dotknąć ziemi, dotknięce jakąkolwiek częścią drzewca ziemi unieważnia rzut. Również przekroczenie linji startowej przed dotknięciem przez oszczep ziemi jest niedopuszczalne. Rzut mierzymy od punktu, w którym ostrze oszczepu dotknęło ziemi, prostopadle do linji startowej lub jej przedłużenia. Rzucanie własnemi oszczepami jest dozwolone o ile odpowadają przepisanym wymiarom. Technika rzutu oszczepem jest bardzo trudna. Rzuty siłowe nie doprowadzają do niczego. Rzut oszczepem jest uderzająco podobny do rzutu małym kamieniem, t. zn. zamachem ponad głową, a nie łukiem bocznym. Palcem wskazującym i kciukiem silnie obejmujemy brzeg osznurzenia, reszta palców lekko podtrzymuje oszczep. Rozbieg jest dowolny, nie powinien jednak przekraczać 25 *m*. Oszczep trzymamy zgiętem ramieniem ponad barkiem, tak że pięść znajduje się na wysokości ucha, łokieć zwracamy ku przodowi, ostrze oszczepu lekko ku środkowej linji ciała, rękę lewą wyciągamy w przód dla utrzymania równowagi podczas rozbiegu. Podczas rozbiegu ciało lekko pochylamy ku przodowi i tę postawę zachowujemy aż do przyjęcia postawy wypadnej przed wyrzutem. Na kilka metrów przed linją startową rzucający zbacza nieznacznie w bok, cofając szybkim ruchem ramię w tył, przeginając się równocześnie w piersiach ku tyłowi, opierając oszczep na całej dłoni, ostrzem oszczepu dotykając niejako piersi. Ramię musi być zupełnie wyprężone, mięśnie rozciągnięte, następnie gwałtowny i energiczny skurcz ramienia, lekkie poddanie się ku przodowi powoduje wyrzut oszczepu ponad głową ku górze. Przenoszenie ręki bokiem osłabia siłę rzutu i utrudnia znacznie utrzymanie kierunku. Po wyrzucie przeskakujemy na przeciwną nogę, powstrzymując się w ten sposób przed przekroczeniem linji wyrzutu.

Podczas treningu należy przećwiczyć wszystkie ruchy w miejscu, wykonując lekkie wyrzuty i dopiero po należytem opanowaniu techniki można ćwiczyć z rozbiegiem. Wyrobienie gimnastyczne odgrywa wielką rolę. Szczególnie dobrze rozwinięte mięśnie barków i brzucha ułatwiają opanowanie zamachu i wyrzutu. Zimną porę roku należy bezwzględnie poświęcić przygotowaniu gimnastycznemu, a z wczesną wiosną przejść z wolna do treningów na boisku. Trzeba być bardzo ostrożnym, aby nie zranić kogoś, co niestety jest u nas dość częste.

Rzuty dyskiem, kulą i młotem wykonujemy z koła o różnych wymiarach. Średnica koła dla kuli i młota wynosi 2.134 *m* (7 stóp), dla dysku 2.50 *m* (8 stóp i 2 cale), w obu wypadkach od wewnętrznej krawędzi. Ścianki koła mają mieć 6.35 *mm* ($^1/_4$ cala), grubości i 76.199 *mm* (3 cale) wysokości. Koło może być zrobione z metalu lub drzewa, przyczem koło powinno być pomalowane na biało. Z przodu koła do rzutu kulą i młotem powinien znajdować się drewniany próg długi 1.219 *m* ((4 stopy), 114.297 *mm* ($4^1/_2$ cala) gruby i 101.598 *mm* (4 cale) wysoki, również pomalowany na biało. Wszystkie rzuty wykonywane z koła, aby były ważne, muszą upaść wewnątrz 90^0 wycinka, wyraźnie zaznaczonego na gruncie, z promieniami przecinającemi się w środku koła. Zewnątrz końce promieni mają być zaznaczone chorągiewkami metalowemi, pomalowanemi na czerwono. Również chorągiewki do zaznaczania rzutów powinny być metalowe.

Rzut dyskiem jest jedną z najstarszych konkurencyj sportowych, znany już w starożytności i przypuszczalnie odmiennie wykonywany, aniżeli dzisiaj, został nawet wznowiony jako rzut stylem klasycznym, który to rzut jest rzutem z miejsca, obecnie zupełnie zarzucony, po skreśleniu go z programu igrzysk olimpijskich. Rzut obecny z obrotem jest zupełnie inny i należy do najbardziej trudnych ćwiczeń w lekkiej atletyce; opanowanie techniki rzutu jest sztuką, którą nie wielu dyskoboli może się poszczycić, jest łatwe do zrozumienia, ale niezmiernie trudne do wykonania. Przewagę mają zawodnicy wysocy, o długich ramionach i palcach, o wyrobionych lecz miękkich mięśniach, zdolni do błyskawicznego skurczu w chwili wyrzutu. Ponieważ obecnie w handlu są przeważnie dyski przepisowe, więc opisywanie go jest zbyteczne, uważać tylko, aby waga nie była mniejszą od 2 *kg*.

Sposób trzymania dysku jest bardzo ważny. Dysk spoczywa na rozwartych szeroko palcach, opierając się na dłoni. Kciuk jest palcem kierunkowym, a wskazujący powoduje nadanie ruchu obrotowego przy wyrzucie. Sposób zamachu jest zupełnie dowolny, przyczem lewa ręka w początkowych ruchach podtrzymuje z lekka dysk. Ruchy wstępne mają za cel rozruszać i rozluźnić mięśnie i na sam rzut wpływu nie mają. Dopiero z chwilą rozpoczęcia obrotu cofamy rękę trzymającą dysk nieco ku tyłowi i górze i wykonujemy szybki obrót, przyczem ręka z dyskiem wykonuje ruch spiralny od dołu ku górze, by w chwili wyrzutu osiągnąć najwyższy punkt. Cała umiejętność rzutu polega na dokładnem wyćwiczeniu obrotu i wykorzystaniu siły odśrodkowej. Dlatego też zdarza się, że niepozorni zawodnicy dzięki technice osiągają doskonałe wyniki, bijąc niejednokrotnie olbrzymów niezręcznych i nie wyrobionych. Dysk powinien wyjść pod 45^0 kątem zupełnie płasko, gdyż inaczej zacznie wykonywać w locie rozmaite ruchy, które powodują znaczne skrócenie rzutu. Całe ciało podczas rzutu dyskiem powinno odgrywać rolę sprężyny, dlatego też

należy umiejętnie przećwiczyć poszczególne momenty tak, aby zupełnie opanować wszystkie ruchy, a wyniki przy pilnem ćwiczeniu same przyjdą. Ćwiczenie prawą i lewą ręką jest bardzo wskazane. Ponieważ pozbycie się błędów jest bardzo trudne, dlatego też powinno się ćwiczyć pod okiem wytrawnego nauczyciela, ściśle stosując się do podawanych wskazówek. Ćwiczenie w pojedynkę utrudnia kontrolę nad sobą. Łatwiej jest opanować styl, aniżeli odzwyczaić się od zakorzenionych błędów. Dla wyćwiczenia poszczególnych faz rzutu dobrze jest wyuczyć się rozmaitych ruchów bez dysku, co można wszędzie ćwiczyć i dopiero po zupełnem opanowaniu powtarzać to samo z dyskiem. Wyrobienie gimnastyczne ma olbrzymie znaczenie. Podczas zawodów należy obserwować ruchy współzawodników, przyczem można się nieraz bardzo dużo nauczyć. Po zaprawie gimnastycznej w zimie przechodzimy na boisko w ciepłej porze, umiejętnie rozkładając sobie ćwiczenia, uważając, aby nie przeforsować mięśni, co bardzo często się zdarza.

Biegi na krótkie mety wyrabiają znakomicie elastyczność mięśni nóg. Częstszy trening aniżeli trzy razy w tygodniu jest zbyteczny. Przesada zawsze się mści.

Pchnięcie kulą.

Kula powinna być z żelaza lub ołowiu w mosiężnej powłoce, kształtu dokładnie kulistego, waga zaś nie może być mniejsza niż 7.257 *kg* (=16 funt. ang.). Pchnięcie wykonujemy z koła o średnicy 2.134 *m* (7 stóp), w przedniej połowie koła, w środku winien być umieszczony próg dobrze przymocowany do ziemi. Pchnięcie wykonujemy jednorącz z barku, z poza barku jest niedozwolone. Nieprawidłowe pchnięcie lub wymknięcie się kuli uważa się jako nieudane próby. Dal rzutu mierzymy od najbliższego znaku zrobionego przez kulę, wewnątrz 90° wycinka dokładnie oznaczonego na ziemi, do wewnętrznej krawędzi koła wzdłuż linji przechodzącej od znaku zrobionego przez kulę do środka koła. Używanie przyrządów pomocniczych jest niedozwolone.

Znaczny ciężar kuli wymaga dużej siły ramion, a ćwiczenie w pchnięciu kulą nadzwyczajnie wyrabia górną połowę ciała. Pchnięcie wykonujemy w następujący sposób: Rzucający staje bokiem do obwodu koła, opierając się lekko stopą o wewnętrzną część tylnego łuku pierścienia, nogę tę ma lekko ugiętą w kolanie, utrzymując równowagę przez podtrzymywanie palcami drugiej nogi. Ciało przechylamy swobodnie w bok na zewnątrz koła. Nogą podpierającą wykonujemy zamachy, przenosząc ją ruchem wahadłowym w przód i tył dla nadania ciału pewnego rozmachu. Wolne ramię silnie wyprostowane jest w kierunku rzutu. Kula spoczywa na dłoni i podstawie palców w ten sposób, że trzy środkowe palce podtrzymują ją z tyłu, a mały palec i kciuk z przodu. Palce swym grzbietem wraz z kulą opierają się o bark tuż nad obojczykiem. Łokieć odstaje w bok i znajduje się na wysokości barku. Powyższa pozycja ramienia i spoczywanie kuli na barku oswobadza mięśnie od pracy podtrzymywania kuli i dlatego mogą one być zupełnie wolne i nienaprężone i możemy w chwili wyrzutu odpowiednio wypróżyć, wykorzystując ich elastyczność.

Zamachy nogą i ramieniem wykonujemy w przeciwnym kierunku, t. zn. kiedy noga jest w tyle, to ramięjest z przodu i przeciwnie. Wszystkie ruchy powinny być całkiem swobodne. Po kilku takich ruchach, kiedy noga znajduje się w tyle, wykonujemy skok na nodze, na której staliśmy, mniejwięcej na środek koła, równocześnie wyrzucamy nogę drugą silnie ku przodowi podając górną połowę ciała ku tyłowi, skręcając bark, nad którym znajduje się ręka z kulą. Podskok powinien być możliwie płaski, przyziemny. Ruch nogami i cofnięcie barku i ramienia w tył powinno się odbyć prawie że równocześnie. Jeśli wykonamy ruch barku i ramienia za późno, tracimy przeto całą siłę zamachu. Teraz następuje właściwy ruch końcowy: wyrzut kuli. Nogę zamachową stawiamy tuż przy wewnętrznym pierścieniu koła, bark silnym ruchem podajemy ku przodowi wyprężając równocześnie ramię gwałtownie wskos - w wyż. W ostatnim momencie wykonujemy dłonią, a właściwie palcami ruch spiralny, który powoduje, że kula w locie obraca się, osiągając przez to dalszy zasięg. Pchnięcie kulą polega więc na pracy nóg, bioder, tułowia, barku, ramienia i ręki. Wszystkie więc mięśnie muszą równomiernie współpracować. Cały ruch powinien być płynny, bez żadnych nawet najmniejszych przerw lub przestanków.

Przystępując do zaprawy w pchnięciu kulą, należy zacząć od rzutów z miejsca, zwracając szczególną uwagę na pracę barku. Początkowe ruchy powinno wykonywać się bez kuli, i dopiero po uzyskaniu pewnej wprawy, można zacząć ćwiczyć z kulą.

Celem przyzwyczajenia się do ciężaru kuli wstępne ćwiczenia wykonujemy kulą 5 *kg*, przystępując następnie do właściwego treningu $7^1/_4$ *kg* kulą. Można czasem, byle nie zbyt często, wykonać kilka rzutów kulą 10 *kg*. Nie należy zapominać o rzutach lewą i prawą ręką, pozatem starty i krótkie biegi muszą wchodzić w skład treningu.

Rzut młotem.

Kula ołowiana lub z żelaza połączona z drutem stalowym zakończonym uchwytem z pojedynczą lub podwójną pętlą, nazywa się młotem. Długość całego młota nie powinna być większa niż 1.219 *m* (4 stopy), a waga nie mniejsza niż 7.257 *kg*. Rzut wykonujemy z koła o tych samych wymiarach jak dla kuli. Dla bezpieczeństwa publiczności i sędziów musi być ustawiona mocna siatka druciana przynajmniej na 2.13 *m* (7 stóp) wysoka. Ponieważ siła odśrodkowa jest bardzo wielka, dlatego też tylko zawodnicy o dużym ciężarze i znacznej sile mają pewne szanse, gdyż w przeciwnym razie młot nie da się opanować i pociągnie rzucającego za sobą. Rzut wykonujemy w następujący sposób: Rzucający ustawia się tyłem do kierunku rzutu w rozkroku o lekko ugiętych kolanach, ramiona wyciągnięte przed siebie, ręce trzymają rączkę. Następnie rozpoczynamy wywijanie młotem od strony prawej do lewej. Ramiona powinny być zupełnie wyprostowane, gdyż wtedy zamach jest daleko większy. Zatoczywszy kilka kół dookoła siebie, robimy szybkie a bardzo energiczne obroty (2—4), zbliżając się do drugiej strony koła i wypuszczamy w pewnym momencie pod 45° kątem młot w górę. Technika rzutu młotem jest stosunkowo łatwiejsza od innych rzutów, mimo to jednak w Polsce nie cieszy się dotychczas większą popularnością. — Przepisy, odnoszące się do mierzenia rzutów są podobne jak w rzucie kulą. Rzuty nieprzepisowe i upuszczenie młota podczas rzutu uważa się jako próby nieudane.

Rzut ciężarem.

Podobnie jak rzut młotem wprowadzono obecnie także rzut ciężarem kształtu kulistego, o wadze 25 *kg*, długości 4.06 *mm*. Do ciężaru przymocowana jest rączka żelazna lub stalowa o kształcie trójkąta równoramiennego o długości ramienia 184 *mm*. Rzut ciężarem wykonujemy z koła jak rzut młotem. Zrozumiałe jest, że rzut ten wymaga znacznej wagi i siły od zawodnika. Po zrobieniu kilku zamachów przed ciałem

w obie strony, robimy następnie kilka szybkich obrotów jak przy młocie, a w końcu wyrzut. Rzut ciężarem należy u nas do rzadkości, tembardziej, że P. Z. L. A. nie opiekuje się tą konkurencją.

Naczelną organizacją dla lekkiej atletyki w Polsce jest Polski Związek Lekkoatletyczny (Warszawa) P. Z. L. A., który wydaje przepisy dla poszczególnych konkurencyj. P. Z. L. A. jest członkiem Międzynarodowej Federacji Lekkoatletycznej (I. A. A. F.), najwyższej instancji dla lekkiej atletyki.

Polska literatura lekkoatletyczna jest dość skromna, z tego powodu, że czynni lekkoatleci czują wstręt do pióra, nie mając przeważnie poważniejszego przygotowania teoretycznego, z drugiej strony nie ma chętnych wydawców dla braku zbytu dla tego rodzaju książek.

Lekka atletyka. Statuty, Regulaminy, — Przepisy, Tabele. — Wyd. III. Warszawa 1928.

Koniec.

Wiadomości obywatelskie.

Kalendarzyk historyczny.

Grudzień.

2. 1924 Złożenie tablicy Nieznanemu Żołnierzowi.
4. 1796. Pierwsze spotkanie Dąbrowskiego z Napoleonem.
5. 1830. Chłopicki ogłosił się dyktatorem.
10. 1850. † Gen. Bem w Aleppo.
13. 1867. † Artura Grottgera.
16. 1577. Gdańsk składa Batoremu przysięgę na wierność.
„ 1907. Zamknięcie „Macierzy szkolnej“ w Królestwie Polskiem.
24. 1815. Ogłoszenie Konstytucji Królestwa Kongresowego.
27. 1655. Szwedzi ustępują z pod Częstochowy.
„ 1918. Oswobodzenie Księstwa Poznańskiego.

Rocznice Sokole.

1. 1881. Powtórne zawiązanie grona naucz. w Macierzy pod przewodnictwem A. Durskiego.
2. 1884. Pierwsze ćwiczenia w własnym gmachu „Sokoła“ we Lwowie.
13. 1896. Założenie Sokoła w Pelplinie.
23. 1892. Minist. zatwierdza statut Związku tow sok.

Pierwsza pomoc.

Bibljoteka Sokola przyniosła Sokolstwu w Nrze 8 pracę naczelniczki druchny Jadwigi Zamoyskiej p. t. „Św. Mikołaj w Sokolni“. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że to zwyczajny obrazek sceniczny, jakich snuje się po księgarniach wiele w czas Mikołaja czy wigilji Bożego Narodzenia, aby i dziatwa miała swój repertuar odpowiedni. Przy bliższem jednak przejrzeniu się pracy spotyka nas miłe rozczarowanie. Oto ten tytuł to tylko pozór. Można spokojnie wyrzucić św. Mikołaja a wstawić Aniołka i będzie aktualnym na wigilję, gdyż obrazek sceniczny stanowi jedynie ramy, treścią zaś staje się cały szereg zabaw i lekcyj gimnastycznych dla najmłodszej naszej latorośli.

Jednak i rama nie jest zwyczajną sobie listwą drewnianą, nie związaną niczem z życiem sokoląt, bo to formalny wzór zbiórki w swoich wszystkich przejawach. A zatem jesteśmy świadkami gwaru dziecięcego i wejścia naczelniczki, ujmującej wszystko w słodką. stopniową dyscyplinę, potrzebną dla przeprowadzenia lekcji. Lekcja sama niezwykle interesująca, bo połączona z muzyką i śpiewem, obejmująca zarówno systematyczne następstwo ruchów, jak i cały szereg zabaw, odpowiednich wiekowi naszych sokoląt.

Druchna Zamoyska rozsiała na 60 stronicach taką różnorodność zagadnień, takie bogactwo tematów, że w istocie „św. Mikołaj“ staje się „pierwszą pomocą“ dla tych kierowniczek, które mają w gniazdach dziatwę, a często są w kłopocie, jak urozmaicić im czas i rozbudzić zamiłowanie do ćwiczeń. Praca ta, sądzimy, odda Sokolstwu nieocenioną usługę, autorce zaś przyniesie chlubę i pełne zadowolenie.

Kazimierz Seniów.

KRONIKA.

OD REDAKTORA. Wobec uchwały Zarządu Związku, przenoszącego *Przewodnik* z powrotem do Warszawy, by organ centralny wychodził w siedzibie Związku, odchodzę z urzędu naczelnego redaktora do pisma Dzielnicy Małopolskiej. Poczuwam się wobec tego do obowiązku podziękować wszystkim Druchnom i Druhom za udział i współpracę tych, którzy łaskowi byli piórem swem zasilać ramy Przewodnika, jak niemniej i tym, którzy przez swoje uwagi przyczynili się do ulepszenia naszego organu. Wszyscy zatem współpracownicy i doradcy raczą łaskawie przyjąć serdeczne „Bóg zapłać“ od

M. Wolańczyka.

LIGA PATRJOTÓW W PARYŻU urządziła w listopadzie wielką manifestację polsko-francuską na rzecz Polski, piętnując dobitnie napady niemieckie i chęć odebrania Pomorza drogą rewizji traktatów.

LIST. W parę dni po tradycyjnalnem święcie i uroczystościach świętego Mikołaja, do Kozłówki nadeszła paczka z Poznania, pod moim adresem. Wewnątrz, znajdowała się trąbka i ten to wierszyk:

Do Arcy-Miłej Naczelniczki!

Mówią, na ziemi, w niebie, no, wogóle wszędzie,
Że Sokół, a przedewszystkiem dzielne Sokolice
To drogiej Polski, Jej przyszłej świetności orędzie.
Więc Ty ich dzielna Naczelniczko, wołaj na wszystkie okolice,
Aby tłumnie przybyły na kurs do Kozłówki
I wypełń miłością ich serca, a rozumem główki,
Hartuj wytrwale na duszy i na ciele,
Gdyż w onych czasach niebezpieczeństw czyha wiele,
Zwołaj je na tej trąbce z nieba,
Bo w nią tylko raz dmuchnąć trzeba,
A wszystkie Sokolice staną jak jeden mąż
I Twych rozkazów słuchać będą wciąż.

Św. Mikołaj.

Przyjaciel Sokolstwa w przejeździe przez Poznań dnia 6 grudnia 1930 roku Pańskiego.

Oto i wszystko. Prócz tego, że trąbkę i pouczenie, co z tą trąbką należy uczynić, którą św. Mikołaj, przyjaciel Sokolstwa (jak sam podpisał) wysłał przejazdem z Poznania, więcej nic nie wiem. Nie wiem również, gdzie się teraz święty Mikołaj znajduje i dokąd mam wysłać podziękowanie za Jego pamięć i troskliwość o kursach dla druchen. Myślę jednak, że święty Mikołaj jako przyjaciel Sokolstwa, czytuje pilnie „Przewodnika“, dlatego to tu pragnę świętemu Mikołajowi, złożyć serdeczne podziękowanie i Sokole Czołem! *Druchna J. Zamoyska.*

Nakładem Związku Tow. Gimn. „Sokół“ w Polsce. Odpowiedzialny redaktor: **Władysław Laskowski.**

Pierwsza Związkowa Drukarnia we Lwowie, ul. Lindego 4.